CÓMO TERMINAR LO QUE EMPIEZAS

Aprende a mantener la constancia y alcanzar tus objetivos

¿Empiezas las cosas con mucha ilusión, pero te cuesta mantenerlas?

Quizá te ha ocurrido alguna vez: decides empezar a hacer ejercicio, aprender algo nuevo, mejorar tus hábitos, estudiar o dedicar más tiempo a un proyecto personal. Al principio tienes muchas ganas, pero, conforme pasan los días, la motivación disminuye y empiezas a encontrar dificultades para continuar.

Poco a poco vas dejando la actividad, hasta que finalmente la abandonas. Y entonces aparece la frustración, la decepción contigo mismo o la sensación de que nunca consigues terminar lo que empiezas.

Pero ¿significa eso que te falta voluntad o capacidad?

No necesariamente.

Mantener un objetivo requiere algo más que motivación. Necesitamos aprender a organizarnos, establecer metas realistas, afrontar los obstáculos y continuar incluso en aquellos días en los que no tenemos tantas ganas.

En esta guía encontrarás algunas claves y ejercicios para conseguirlo.

---

1. ¿Por qué nos cuesta terminar lo que empezamos?

Cuando iniciamos una actividad nueva, solemos experimentar entusiasmo e ilusión. Imaginamos los resultados que conseguiremos y nos sentimos motivados para comenzar.

Sin embargo, esa motivación inicial no siempre se mantiene.

A medida que pasa el tiempo, aparecen las obligaciones, el cansancio, las dificultades y la falta de resultados inmediatos.

Estas son algunas de las razones más frecuentes por las que abandonamos nuestros objetivos:

Esperamos resultados demasiado rápidos.

Queremos notar cambios enseguida y, cuando no aparecen, pensamos que nuestro esfuerzo no está sirviendo de nada.

Nos proponemos objetivos demasiado exigentes.

Empezamos con mucha intensidad, pero no tenemos en cuenta nuestro tiempo, nuestras circunstancias o nuestras posibilidades reales.

Dependemos demasiado de la motivación.

Creemos que necesitamos tener ganas para actuar. Cuando estas disminuyen, dejamos de hacer aquello que nos habíamos propuesto.

Nos desanimamos ante las dificultades.

Un día no cumplimos nuestro plan y pensamos que ya hemos perdido el ritmo. En lugar de retomar la actividad, terminamos abandonándola.

Nos exigimos demasiado.

Queremos hacerlo todo perfectamente y nos frustramos cuando las cosas no salen como esperábamos.

Reconocer qué nos ocurre es el primer paso para cambiarlo.

2. Aprende a establecer objetivos realistas

Uno de los errores más frecuentes es proponernos grandes cambios sin haber pensado cómo vamos a conseguirlos.

No es lo mismo decir «quiero leer más» que establecer un objetivo concreto como «voy a leer veinte minutos cada día antes de acostarme».

Un objetivo bien definido nos permite saber qué queremos conseguir y qué pasos debemos seguir.

Para plantearlo, pregúntate:

- ¿Qué quiero conseguir exactamente?
- ¿Por qué es importante para mí?
- ¿Qué puedo hacer para acercarme a ese objetivo?
- ¿Cuánto tiempo puedo dedicarle realmente?
- ¿Cómo sabré que estoy avanzando?

Recuerda: es preferible comenzar con un objetivo pequeño que puedas mantener que proponerte algo demasiado ambicioso que termines abandonando.

3. Divide los grandes objetivos en pequeños pasos

Cuando una tarea nos parece demasiado grande, podemos sentirnos desbordados y no saber por dónde empezar.

La solución consiste en dividirla en acciones más pequeñas y manejables.

Por ejemplo:

Objetivo: crear el hábito de leer veinte minutos diarios.

- Primer paso: elegir un libro que me interese.
- Segundo paso: buscar un momento tranquilo del día.

- Tercer paso: comenzar leyendo cinco o diez minutos.
- Cuarto paso: aumentar progresivamente el tiempo hasta llegar a veinte minutos.
- Quinto paso: mantener el hábito y adaptarlo cuando sea necesario.

Cada pequeño paso representa un avance.

No subestimes las acciones pequeñas: muchas veces son las que hacen posible los cambios duraderos.

4. No esperes a tener ganas para empezar

La motivación es importante, pero no siempre aparece cuando la necesitamos.

Hay días en los que estamos cansados, preocupados o simplemente tenemos pocas ganas de hacer aquello que nos habíamos propuesto.

En esos momentos, esperar a sentirnos motivados puede convertirse en una excusa para seguir aplazando las cosas.

Una estrategia útil es la **regla de los cinco minutos**.

Consiste en comprometerte a realizar una actividad durante solamente cinco minutos.

Por ejemplo:

- Si te cuesta estudiar, empieza repasando un apartado.
- Si quieres hacer ejercicio, comienza con unos minutos de movimiento.
- Si tienes que ordenar una habitación, empieza por una pequeña zona.
- Si quieres escribir, comienza redactando unas pocas líneas.

Muchas veces, una vez que hemos comenzado, continuar resulta más sencillo.

Y si después de esos cinco minutos necesitas parar, también puedes hacerlo. Lo importante es aprender a vencer la barrera inicial.

5. Organiza tu tiempo y elimina obstáculos

La constancia no depende únicamente de la fuerza de voluntad. También influye mucho cómo organizamos nuestro entorno y nuestras actividades.

Algunas recomendaciones:

Reserva un momento concreto.

Decide cuándo vas a realizar la actividad y procura respetar ese espacio.

Prepara lo que necesitas con antelación.

Si vas a estudiar, deja preparados los materiales. Si quieres hacer ejercicio, prepara la ropa. Cuantos menos obstáculos encuentres, más fácil será comenzar.

Reduce las distracciones.

Aparta el móvil, limita las interrupciones y busca un lugar adecuado para concentrarte.

No intentes hacerlo todo a la vez.

Prioriza. Dedicar tiempo a una tarea importante suele ser más eficaz que comenzar muchas actividades sin terminar ninguna.

Incluye descansos.

Descansar no significa abandonar. Es una parte necesaria para mantener el esfuerzo a largo plazo.

6. Aprende a afrontar los días difíciles

Habrá días en los que no puedas cumplir lo que habías planificado. Surgirán imprevistos, tendrás menos energía o simplemente necesitarás descansar.

Eso no significa que hayas fracasado.

Uno de los errores que más perjudican la constancia es pensar que, porque hemos interrumpido una actividad, ya no tiene sentido continuar.

Imagina que has decidido salir a caminar tres días por semana, pero una semana solamente has podido hacerlo una vez.

Puedes pensar:

«Ya he perdido el ritmo. No merece la pena seguir».

O puedes decirte:

«Esta semana no ha salido como esperaba. La próxima volveré a intentarlo».

La segunda respuesta te ayuda a continuar.

No necesitas cumplir siempre el plan a la perfección. Necesitas aprender a retomarlo cuando te apartas de él.

7. Cambia la forma de hablarte

La manera en que nos hablamos influye en cómo afrontamos nuestras dificultades.

Cuando nos equivocamos, podemos convertir un contratiempo puntual en una valoración negativa de nosotros mismos.

Por ejemplo:

- «Nunca termino nada».
- «No tengo fuerza de voluntad».
- «Siempre acabo abandonando».
- «No sirvo para esto».

Estos pensamientos no ayudan a resolver el problema. Al contrario, pueden aumentar la frustración y disminuir nuestra confianza.

Prueba a sustituirlos por mensajes más realistas y constructivos:

- «Estoy aprendiendo a mantener mis compromisos».
- «Puedo empezar de nuevo, aunque haya tenido una interrupción».
- «No necesito hacerlo perfectamente».
- «Cada pequeño avance cuenta».
- «Puedo buscar otra manera de conseguirlo».

No se trata de engañarte ni de pensar que todo es fácil. Se trata de hablarte con la misma comprensión con la que tratarías a alguien a quien quieres ayudar.

8. Tu plan práctico de siete días

Ahora es el momento de poner en práctica lo aprendido.

Elige una actividad que lleves tiempo queriendo realizar o que hayas empezado varias veces sin conseguir mantenerla.

Puede ser leer, estudiar, caminar, hacer ejercicio, ordenar tus tareas o dedicar tiempo a un proyecto personal.

Durante los próximos siete días, sigue estas propuestas:

Día 1. Define tu objetivo.

Escribe qué quieres conseguir y por qué es importante para ti.

Día 2. Divide tu objetivo.

Piensa en pequeñas acciones que puedas realizar sin sentirte desbordado.

Día 3. Busca un momento.

Decide cuándo y dónde vas a dedicar tiempo a tu objetivo.

Día 4. Empieza con cinco minutos.

No esperes a tener el momento perfecto. Comienza con una acción pequeña.

Día 5. Identifica tus obstáculos.

Piensa qué situaciones podrían dificultarte continuar y cómo puedes afrontarlas.

Día 6. Reconoce tus avances.

Aunque sean pequeños, identifica los pasos que has conseguido dar.

Día 7. Revisa y ajusta.

Valora qué ha funcionado, qué te ha costado más y qué necesitas cambiar para continuar.

No se trata de conseguir resultados extraordinarios en una semana. Se trata de comenzar a construir una forma diferente de afrontar tus objetivos.

9. Ejercicio: mi compromiso personal

Dedica unos minutos a responder estas preguntas:

1. ¿Qué actividad o proyecto quiero comenzar o retomar?

---

2. ¿Por qué es importante para mí?

---

3. ¿Qué pequeño paso puedo dar para empezar?

---

4. ¿Qué dificultades podrían aparecer?

---

5. ¿Qué puedo hacer cuando me falten las ganas?

---

6. ¿Cómo puedo retomar mi objetivo si un día no consigo cumplirlo?

Mi compromiso:

A partir de hoy voy a intentar avanzar hacia mi objetivo dando pequeños pasos, siendo constante y aprendiendo a no rendirme ante las primeras dificultades.

Una última reflexión

No siempre conseguimos las cosas cuando queremos ni de la manera que habíamos imaginado.

A veces avanzamos rápidamente; otras veces necesitamos detenernos, cambiar el rumbo o comenzar de nuevo.

Lo importante no es no equivocarse nunca, sino aprender a continuar sin convertir cada dificultad en una razón para abandonar.

La constancia no consiste en hacerlo todo perfectamente, sino en seguir dando pasos, incluso cuando el camino se vuelve más difícil.

¿Necesitas ayuda personalizada?

Si sientes que te cuesta mantener tus objetivos, gestionar tus dificultades o introducir cambios en tu vida, quizá necesites un acompañamiento más individualizado.

Si lo deseas, puedes ponerte en contacto conmigo para recibir ayuda profesional.

Visita anabelenpsicoterapia.com

Material psicoeducativo de carácter orientativo. Esta guía ofrece estrategias generales de organización y constancia, pero no sustituye una valoración ni un acompañamiento psicológico individualizado.